

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof  
Akademik Eđitim Hastanesi  
WüsthoffstraÙe 15 · 12101 Berlin

St. Joseph Krankenhaus  
Berlin Tempelhof



Hazırlayan Lisa-Marie Heitz, Hemşire

## Aromayla bakım

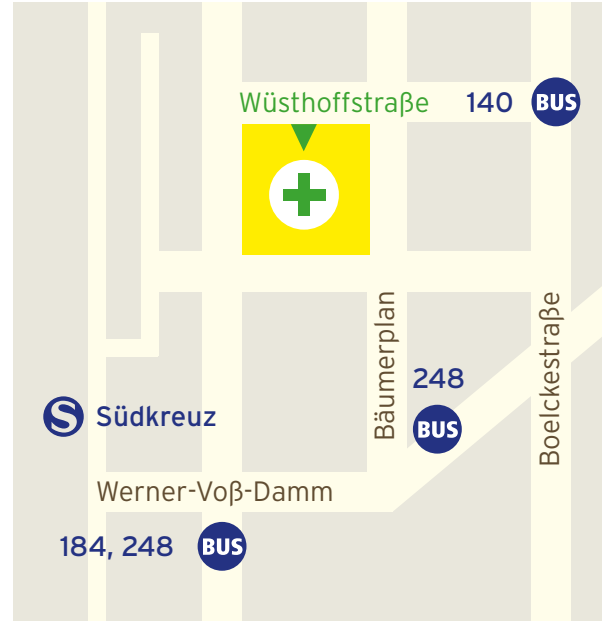
Bitkisel maddelerin yardımıyla bağırsağının kendi kendine iyileşmesini sağlayabilirsiniz:

- rezene-kimyon-anason, melisa, papatya, radika gibi çeşitli çaylar
- (karnı) şunlarla ovma: Rezene, anason, kimyon, Roma papatyası veya melisa yağı

### Bilgi

- Bunun için tasarlanmış %100 doğal ovma karışımlarını kullanın (örneğin eczaneden veya hastanede kalış sırasında bakım personelinden alınan karışımlar).
- Yağları, kremler gibi diğer maddelerle karıştırmayın.
- Aroma rahatsız edici olmamalıdır
- Safra taşı / mekanik bağırsak tıkanıklığı varlığında kullanmayın
- Hormona bağlı tümörlerde rezene ve anason; glokom veya tiroit yetersizliğinde melisa; papatyaagil alerjisi veya mevcut homeopatik tedavi durumunda papatya; salkım bitkilere alerji durumunda kimyon kullanmayın.

Hastanede kaldığınız süre boyunca herhangi bir sorunuz olursa lütfen sorumlu bakım personeline iletişime geçin.



### Toplu taşıma ile ulaşım | Duraklar

- BUS** Bus 140 | WüsthoffstraÙe
- Bus 248 | Bäumerplan
- Bus 184/248 | GontermannstraÙe
- UG** Platz der Luftbrücke (Bus 248)
- Tempelhof (Bus 184)
- S** Südkreuz (Bus 248, 184) | Tempelhof (Bus 184)



Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.

## Hafif kabızlık durumunda korunma usulü

Hastalar için



## Ne yapabilirsiniz?

### Değerli Hastamız,

Kabızlık, ciddi fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara yol açmaması için olabildiğince erken önlenmelidir.

#### Kabızlık belirtileri

- Haftada üç kereden az tuvalete çıkma
- Çok az ve çok sert dışkı
- ağrı, baskı veya tam boşalmamışlık hissiyle ilişkili olabilir

#### Risk faktörleri

- Düzensiz yaşam ritmi, değişen yaşam koşulları
- Utanma, stres, dışkılama dürtüsünün bastırılması
- İleri yaş
- Hareket azlığı
- Opiyatlar gibi belirli ağrı kesicilerin alınması
- İshal yapıcı gıdaların/ilaçların uzun süre kullanılması
- Lif oranı düşük diyet, içilen sıvı miktarının azlığı
- Bazı hastalıklar, mide-bağırsak bölgesindeki ameliyatlar

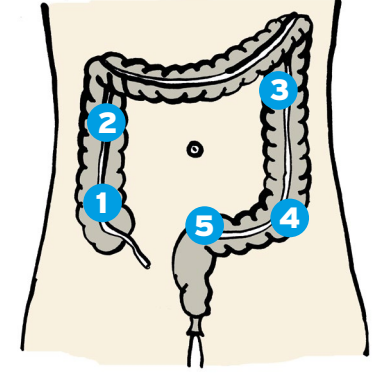
#### Temel önlemler

- Daha fazla hareket edin
- Günde yakl. 1.5 –2 litre su veya tadlandırılmamış çay için (hareketli yaşam durumunda ve sıcaklarda daha fazla)
- Daha ziyade birkaç küçük öğün yiyin, yiyecekleri bol zaman ayırarak iyice çiğneyin
- Lif oranı yüksek yiyecekler yiyin (meyve, sebze, baklagiller, tam tahıllı yiyecekler)
- Bağırsakları çalıştıran gıdalar tüketin (örn. erik, lahana turşusu, ışkın); kabızlığa sebep olan yiyeceklerden kaçının (örn. muz, çikolata, buğday unu).
- Günde 1 yemek kaşığı keten tohumu veya pisilyumu en az 250 ml suyla alın.
- 1–2 çay kaşığı doğal bitki yağını yemekte birlikte alın
- Tuvalete çıkma dürtüsünü bastırmayın, gerekirse bir tuvalet rutiniyle alıştırmaya yapın
- Tuvaletten önce: Acele etmeyin, mahremiyetinizi koruyun, gerekirse bir tabure kullanarak bacaklarınızı hafifçe kaldırın

Sağlık görevlisi başka bir şey önermediği sürece tüm önlemler alınabilir

#### Karın masajı

Karın masajı, bağırsak faaliyetlerini hızlandırır. Diğer şeylerin yanı sıra, örneğin bir karın ameliyatından sonra, sindirim sorunları, şişkinlik, karın şişkinliği veya kabızlık durumunda uygulanabilir. Aşağıda önerile aromaterapi amaçlı ovma karışımları masaj için faydalıdır.



#### Yöntem

- Seçilen yağ olabildiğince sıcak ellerinizde dağıtın
- Ellerinizi düz halde karnızın üzerine yerleştirip hissedin
- Avuç içiyle göbek çevresinde saat yönünde (bağırsak yönünde) yavaşça dairesel hareketler yapın: **1** sağ alttan başlayın, **2** sağ yukarıya, **3** sol yukarıya, **4** sol alta, **5** sağ alta doğru masaj yapın
- Nefes alırken baskıyı azaltın, nefes verirken artırın (rahatsızlık vermemelidir).
- Son olarak ellerinizi düz halde tekrar karnızın üzerine yerleştirip hissedin
- Optimal olarak birkaç dakika dinlenin
- Tercihen günde en az üç kez, en az beş dakika süreyle

#### Bilgi

- Belirsiz şikayetler, iç kanama, safra taşı/mekanik bağırsak tıkanması veya yırtılması, karında iltihap veya tümör, ileri gebelik veya riskli gebelik durumlarında uygulanmaz
- Karın bölgesine masaj, örneğin alçılar, akitimler veya yapay bağırsak çıkışları durumunda